

Spalne navade v JVE



Vsebina

- Metodologija
- Povzetek ugotovitev
- Spalno okolje
- Spanje: navade in vedenje
- Prebujanje: navade in vedenje
- Posebnosti držav



Metodologija



Metodologija

TEHNIKA



- **CAWI** (računalniško podprto osebno anketiranje) prek **spletnega panela**.

VZOREC



- **Nacionalno reprezentativni** vzorec prebivalstva štirih držav JVE (Slovenije, Hrvaške, Srbije in Romunije) nad 18 let.
- **Kvotni vzorec.** Kvote so določene glede na starost, spol, regijo in vrsto naselja.

Velikost vzorca:

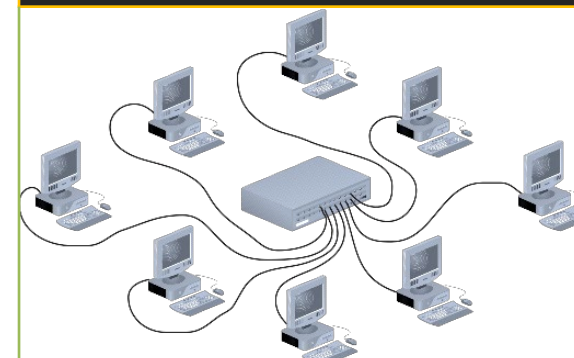
- Skupaj: $N = 1200$ anketirancev;
- $N = 300$ anketirancev na državo.

VPRAŠALNIK



- Razvit v sodelovanju s podjetjema IKEA in onSpot.
- **Trajanje:** 5 minut.

ZBIRANJE PODATKOV



- Izvedeno **avgusta 2024**.

Povzetek ugotovitev



Povzetek ugotovitev | Spalno okolje, navade in vedenje

- Polovica prebivalcev JVE uporablja spalnico tudi kot **delovni prostor** (npr. domača pisarna, prostor za delo z računalnikom, učenje); četrtna prebivalcev JVE to počne redno, saj je delovni prostor del njihove spalnice, medtem ko druga četrtna prebivalcev JVE delo v spalnici opravlja občasno, čeprav to ni njihov običajni delovni prostor.
- V veliki večini domov JVE z otroki ima otrok ločeno spalnico, v vsakem četrtem domu pa **si otrok sobo deli s starši** – lahko spi v ločeni postelji v isti sobi ali pa si posteljo deli s starši.
- V veliki večini domov JVE, kjer otroci spijo ločeno od staršev (v ločeni spalnici ali postelji), ti **nekaj noči prebijejo v postelji staršev** (76 %). Temu večinoma botrujejo posebne priložnosti (npr. bolezen/temperatura, gostje doma), vendar pa se v vsakem tretjem domu to dogaja pogosto in brez posebnega razloga.
- V večini domov JVE, kjer otroci spijo v ločeni spalnici, **so za pospravljanje otroške sobe zadolženi** starši (57 %).
- Prebivalci JVE **med delovniki ponoči spijo** nekaj manj kot 7 ur, pomanjkanje spanca pa nadoknadijo med **vikendom**, ko spijo približno uro dlje – skoraj 8 ur.
- Večina prebivalcev JVE običajno zaspi **med 22. uro in polnočjo**. Eden od desetih prebivalcev se odpravi spat pred 22. uro, medtem ko četrtna prebivalcev JVE zaspi po polnoči, večinoma pred 2. uro.
- Večina prebivalcev JVE trdi, da nikoli ne **spijo v oblačilih, ki jih nosijo čez dan**. Vendar pa jih tretjina v oblačilih, ki jih nosijo čez dan, spi vsaj občasno. To se večinoma zgodi nenamerno, ko ljudje zaspijo med branjem ali gledanjem televizije, pogosto pa se tudi sami odločijo, da se bodo odpravili spat v oblačilih, ki so jih nosili čez dan – zlasti v primeru bolezni, utrujenosti in opitosti ter v primerih, ko so oblačila čista, saj so jih nosili le doma.
- **Najpogostejše dejavnosti, ki jih** prebivalci JVE opravljajo **pred spanjem**, so gledanje televizije, prhanje/kopanje v kopalni kadi in uporaba telefona v postelji. Vse omenjene dejavnosti opravlja večina prebivalcev JVE (~ 60 %). V drugo skupino dejavnosti, ki jih ljudje najpogosteje opravljajo pred spanjem, sodijo pogovor z družinskimi člani, seks in branje knjig (~ 30 %). Eden od šestih prebivalcev JVE (~ 15 %) pred spanjem moli/meditira, posluša sproščujočo glasbo ali načrtuje/pregleduje seznam opravkov prihodnjega dne. Eden od desetih anketirancev otrokom pred spanjem bere pravljice za lahko noč, medtem ko sta uživanje ob kozarcu vina in telesna vadba/joga dejavnosti, ki ju ljudje v JVE pred spanjem opravljajo najredkeje.
- Kot **najljubšo dejavnost** pred spanjem večina prebivalcev JVE navaja seks – kot svojo najljubšo jo je izbralo 50 % tistih, ki v njem uživajo pred spanjem. Druga najbolj priljubljena dejavnost, ki jo ljudje opravljajo pred spanjem, je gledanje televizije. Sledijo ji uporaba telefona v postelji, branje knjig, branje pravljič za lahko noč otrokom ter molitev/meditacija.

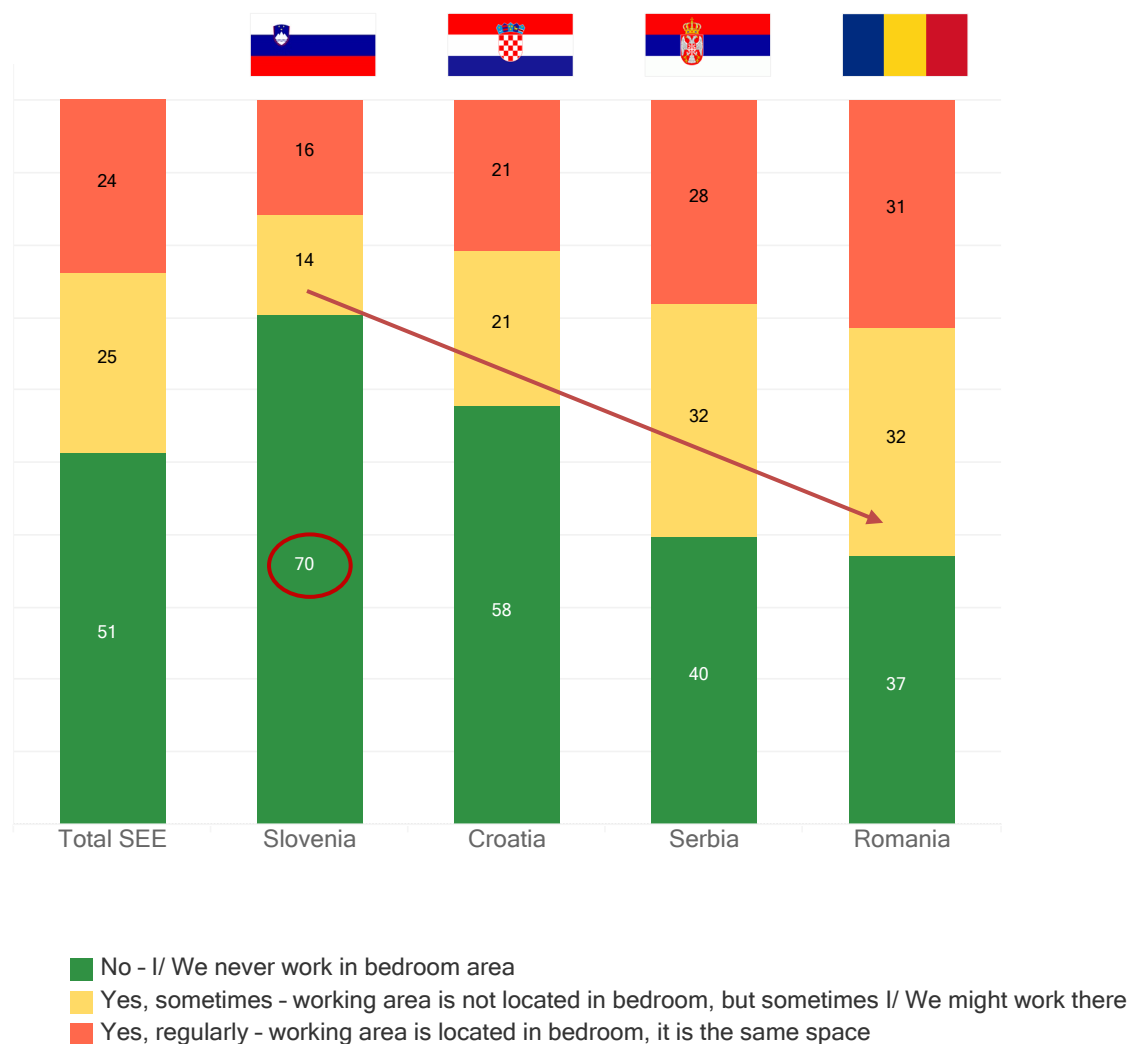
Povzetek ugotovitev | Spanje in prebujanje, navade in vedenje

- Velika večina prebivalcev JVE se sooča z **motnjami**, ki jim onemogočajo kakovosten spanec – le 18 % prebivalcev JVE trdi, da nimajo težav z motnjami in da je njihov spanec kakovosten. Glavne ovire za kakovosten spanec so skrbi, pripravljanje načrtov in pretirano razmišljanje pred spanjem (36 %), preživljanje prevelike količine časa pred zaslonom pred spanjem (20 %), neustrezno uravnavanje temperature (20 %) ter s tem povezana nespečnost in težave, ki jim preprečujejo, da bi zaspali (23 %). Prebivalci JVE navajajo tudi različne druge razloge za moteno spanje, kot so pomanjkanje časa za kakovosten spanec, pogosto zbujanje zaradi uporabe stranišča, smrčanje drugih oseb in druge vrste hrupa, kronične bolečine, neprijetne sanje/nočne more, otroci, ki se zbujajo ponoči, neredni delovni čas/izmensko delo in neudobna postelja – vsak od teh dejavnikov vpliva vsaj na enega od desetih prebivalcev JVE.
- **Spanje s partnerjem** je najbolj priljubljena rešitev med prebivalci JVE (53 %), vendar pa precejšen delež ljudi (40 %) kljub temu raje spi **samih**. Otroci in hišni ljubljenci so izrazito manj priljubljena družba za spanje (tudi med starši).
- Polovica prebivalcev JVE se vsaj včasih spopada s **strahom, da bi med spanjem nekaj pomembnega zamudili**. Tretjina (35 %) jih trdi, da včasih občutijo strah pred zamujenim, medtem ko se vsaka deseta oseba v JVE (12 %) pogosto sooča s tem občutkom, ko se odpravi spat.
- Večina prebivalcev JVE se običajno **zbudi med** 6.00 in 7.59 zjutraj. Četrtnina se zbujajo pred 6. uro zjutraj, medtem ko se petina prebivalcev JVE zbujajo po 8. uri zjutraj (vendar večinoma pred 10. uro).
- Dva od petih prebivalcev JVE (41 %) imata **»normalen« bioritem spanja** – zaspita ob »običajnem« času (med 22. uro in polnočjo) in se zjutraj zbudita ob »običajnem« času (med 6.00 in 7.59). Približno petina (18 %) populacije hodi spat ob običajnem času, vendar se zbujajo zgodaj. Desetina prebivalcev JVE se spat odpravlja pozno (po polnoči), vendar se zbujajo ob običajnem času (med 6.00 in 7.59), medtem ko druga desetina obe dejavnosti opravlja pozno.
- Četrtnina prebivalcev JVE se zbujajo samih, brez uporabe **budilke** (23 %). Med tistimi, ki se zbujajo z budilko, jih približno polovica vstane takoj po zvonjenju budilke, druga polovica pa uporabi funkcijo **dremeža**, ki jo pogosto izbere večkrat zaporedoma.
- Uporaba telefona postaja enako pomembna **dejavnost po prebujanju** kot jutranje pitje kave – tretjina prebivalcev JVE po prebujanju na telefonu pregleda novice, druga tretjina pa na njem preveri nova sporočila in e-pošto → na splošno je za polovico prebivalcev JVE preverjanje telefona glavna jutranja dejavnost, ki je enako pomembna kot pitje kave (pri mlajših pa celo pomembnejša kot pitje kave). 57 % prebivalcev JVE po prebujanju spi kavo, 38 % jih zajtrkuje, 25 % pa se jih oprha ali okopa v kopalni kadi. Druge, manj pogoste jutranje dejavnosti vključujejo telovadbo/jogo, seks, skrb za osebno higieno, oblačenje in pripravo na delo, sprehajanje psa ter molitev/meditacijo.

Spalno okolje



Spalno okolje | Je spalnica obenem tudi delovni prostor?



Zaključki:

- Polovica prebivalcev JVE uporablja spalnico tudi kot delovni prostor (npr. domača pisarna, prostor za delo z računalnikom, učenje); četrtna prebivalcev JVE to počne redno, saj je delovni prostor del njihove spalnice, medtem ko druga četrtna prebivalcev JVE delo v spalnici opravlja občasno, čeprav to ni njihov običajni delovni prostor.
- **Posebnosti države:** Prebivalci Slovenije spalnico kot delovni prostor (30 %) uporabljajo najredkeje, prebivalci Srbije in Romunije pa najpogosteje (~ 60 %). To je povezano tudi z velikostjo domov, ki je največja v Sloveniji in se zmanjšuje od zahoda proti vzhodu regije JVE.
- **Druge posebnosti podskupine:** Mlajši prebivalci JVE (stari do 35 let) in tisti, ki živijo v manjših domovih, najpogosteje uporabljajo spalnico tudi kot delovni prostor:
 - 62 % prebivalcev JVE, starih do 35 let, uporablja spalnico kot delovni prostor (v primerjavi z 49 % v celotni regiji JVE).
 - 76 % prebivalcev JVE, ki živijo v domovih velikosti do 40 m², uporablja spalnico kot delovni prostor (v primerjavi z 49 % v celotni regiji JVE).
 - 61 % prebivalcev JVE, ki živijo v domovih velikosti do 60 m², uporablja spalnico kot delovni prostor (v primerjavi z 49 % v celotni regiji JVE).

Spalno okolje | Kje spijo otroci?

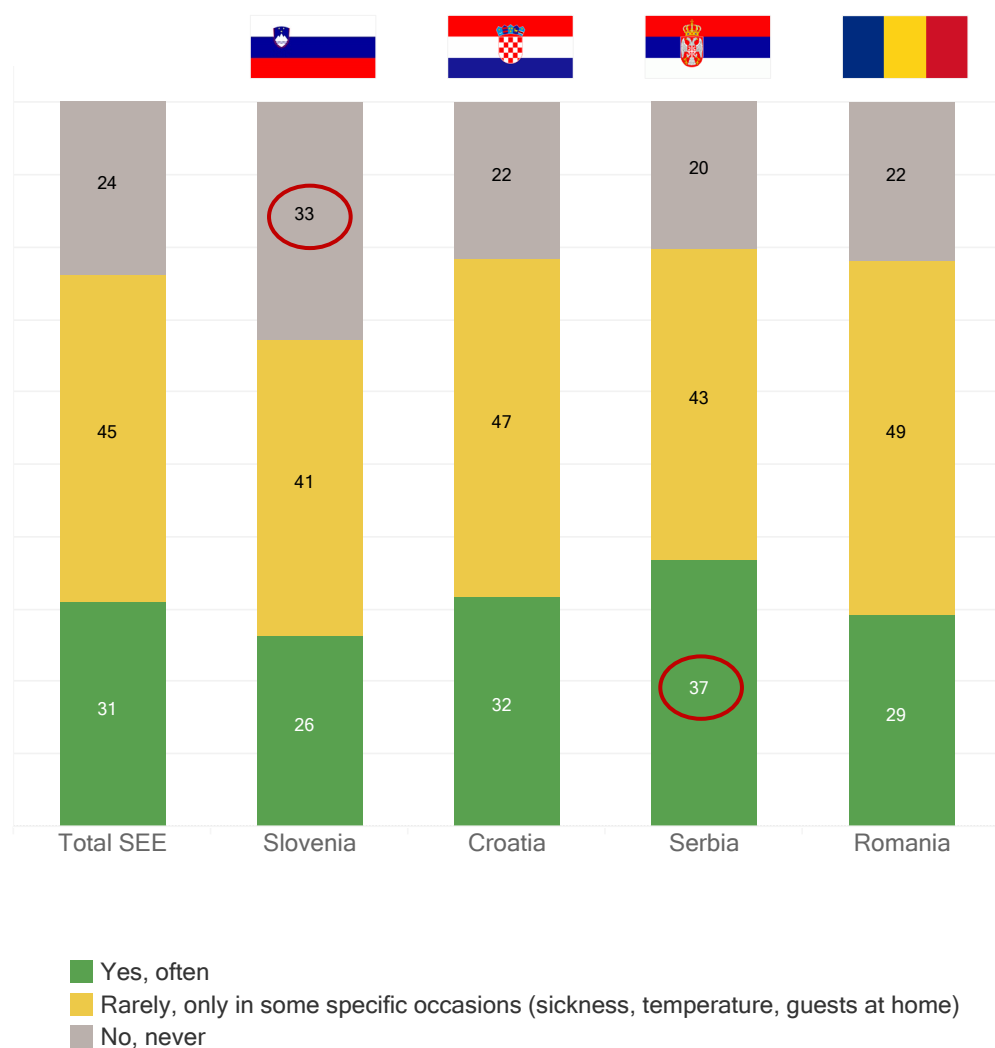
	Total SEE	 Slovenia	 Croatia	 Serbia	 Romania
Child has own separate bedroom	77	77	84	77	71
Child sleeps in the same bedroom as parent(s), but in separate bed	18	22	16	18	17
Child regularly sleeps in the same bed with parent(s)	14	14	11	14	18

Zaključki:

- V veliki večini domov JVE z otroki* ima otrok ločeno spalnico, v vsakem četrtem domu pa si otrok sobo deli s starši – lahko spi v ločeni postelji v isti sobi ali pa si posteljo deli s starši.
- Posebnosti države:** Na Hrvaškem imajo otroci nekoliko pogostejše ločeno spalnico, medtem ko je to v Romuniji nekoliko manj pogosto.
- Druge posebnosti podskupine:** Skupno spanje v spalnici ali postelji z otroki je najpogostejše v domovih z majhnimi otroki (dojenčki ali malčki) in v domovih v šibkejšem finančnem položaju.

* Do 19. leta starosti.

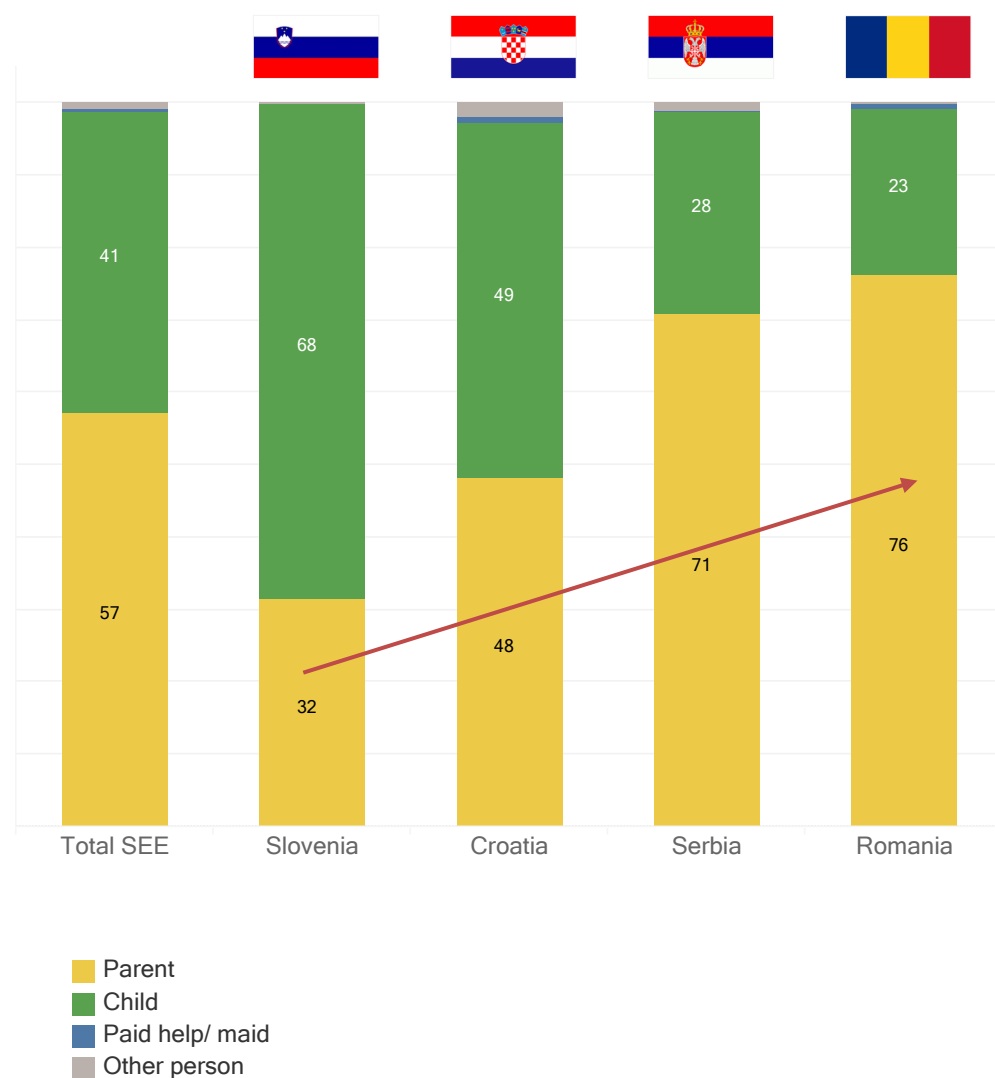
Spalno okolje | Ali otroci noči preživljajo v postelji staršev?



Zaključki:

- V veliki večini domov JVE, kjer otroci spijo ločeno od staršev (v ločeni spalnici ali postelji), ti nekaj noči prebijejo v postelji staršev (76 %). Temu večinoma botrujejo posebne priložnosti (npr. bolezen/temperatura, gostje doma), vendar pa se v vsakem tretjem domu to dogaja pogosto in brez posebnega razloga.
- **Posebnosti države:** V Sloveniji otroci najredkeje preživljajo noči v postelji staršev, v Srbiji pa se to dogaja najpogosteje.
- **Druge posebnosti podskupine:** Predšolski otroci (stari do 7 let) in zlasti otroci do 4. leta starosti (dojenčki in malčki) večinoma preživljajo noči v posteljah svojih staršev. Za starše samohranilce in starše, ki živijo s samo enim otrokom, je bolj verjetno, da bodo otrokom dovolili, da noči preživljajo v njihovi postelji brez posebnega razloga (38 % v primerjavi z 31 % v celotni regiji JVE)

Spalno okolje | Kdo je zadolžen za pospravljanje otroške spalnice?



Zaključki:

- V večini domov JVE, kjer otroci spijo v ločeni spalnici, so za pospravljanje otroške sobe zadolženi starši (57 %).
- **Posebnosti države:** To se večinoma spreminja od zahoda proti vzhodu regije JVE – v Sloveniji je za to nalogo večinoma zadolžen otrok, medtem ko so v Romuniji in Srbiji zanjo večinoma odgovorni starši. Hrvaška je na sredini, saj so tam dolžnosti enakomerno porazdeljene med starše in otroke.
- **Druge posebnosti podskupine:** Otroci JVE v najstniških letih (13–18 let) so pogostejše zadolženi za pospravljanje svoje spalnice (58 % v primerjavi z 41 % v celotni regiji JVE), vendar tudi pri otrocih te starosti starši igrajo pomembno vlogo pri pospravljanju otroških spalnic (42 % najstniških spalnic pospravijo starši).

Spanje: navade in vedenje



Spalne navade in vedenje | Število ur nočnega spanja – povprečje

		Total SEE	Slovenia	Croatia	Serbia	Romania
Sleeping hours per night	Weekday	6.9	6.8	6.9	6.6	7.2
	Weekend	7.8	7.7	7.8	7.6	8.1

Zaključki:

- Prebivalci JVE med delovniki ponoči spijo nekaj manj kot 7 ur, pomanjkanje spanca pa nadoknadijo med vikendom, ko spijo približno uro dlje – skoraj 8 ur.
- **Posebnosti države:** Enak vzorec je mogoče opaziti v vseh državah JVE. Prebivalci Srbije v povprečni noči spijo nekaj manj ur, prebivalci Romunije pa nekaj več.
- **Druge posebnosti podskupine:**
 - Število ur nočnega spanja se s starostjo zmanjšuje in je najnižje pri starejši populaciji (stari 50 let in več).
 - Razlika/odstopanje v številu ur nočnega spanja med delavniki in vikendi sta bolj izrazita pri zaposlenih prebivalcih.

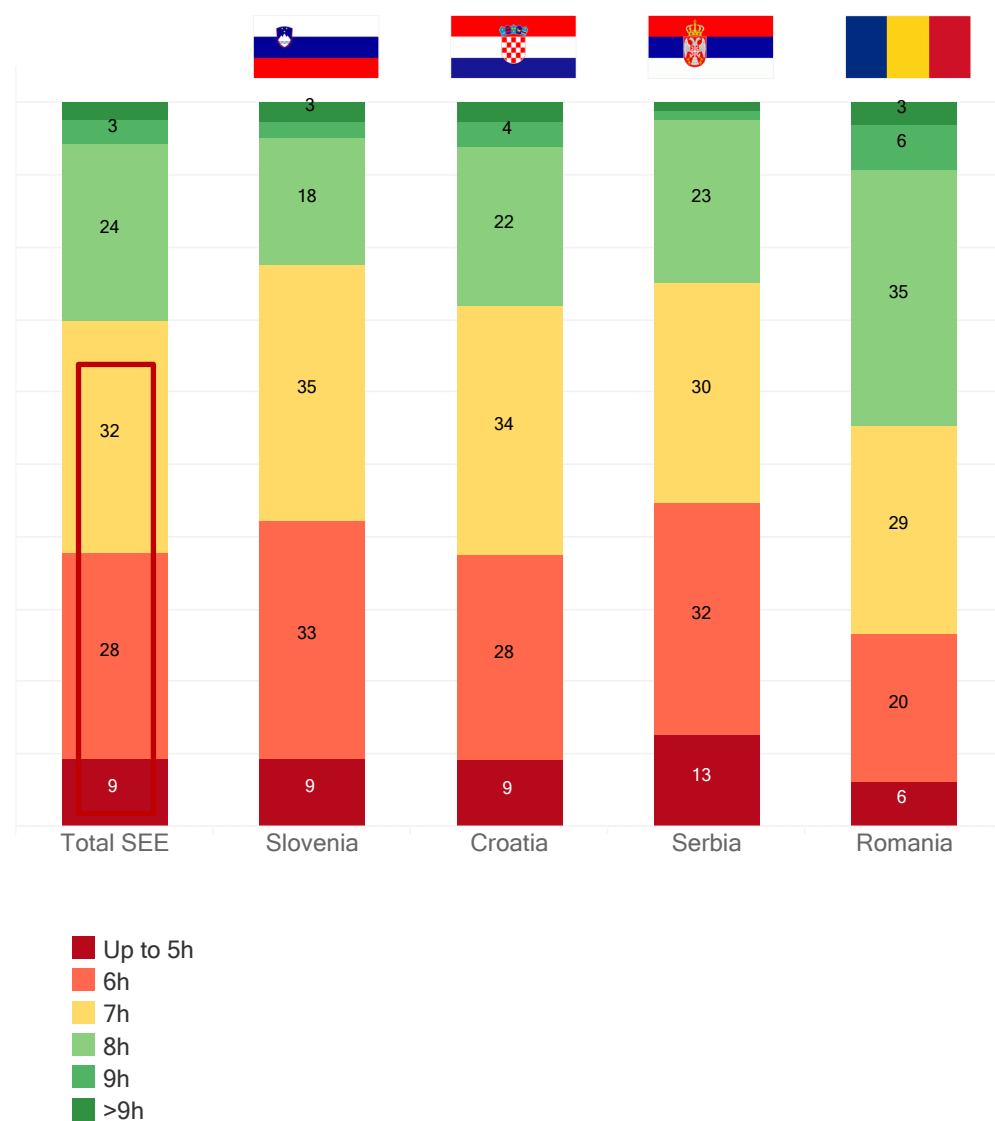
Vprašanje: Koliko ur običajno spiš v povprečnem dnevu/noči (ne upoštevaj popoldanskega počitka, če je ta del tvojega dneva)?

Bolj zeleno = pogostejše

Rumeno = redkeje

Enota: srednja vrednost
Osnova: vsi anketiranci

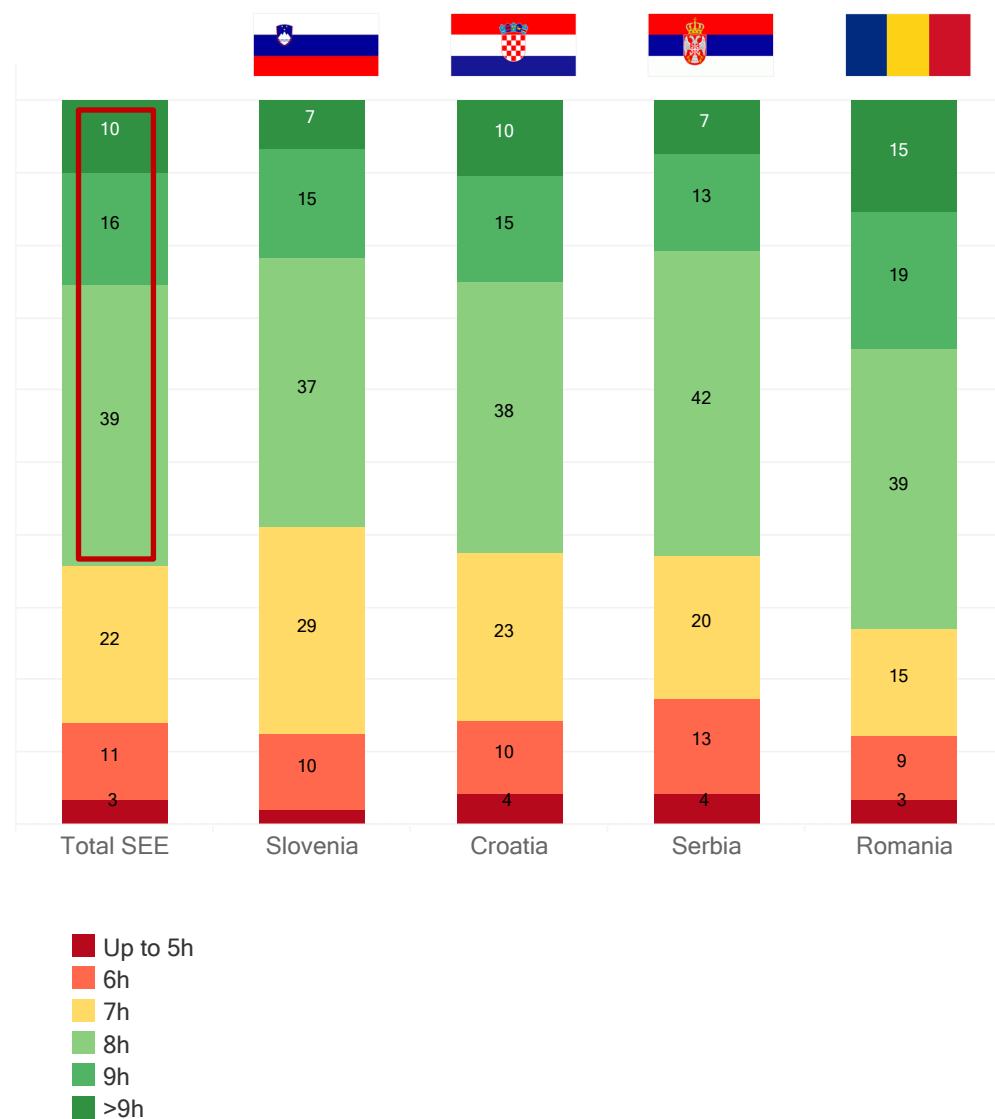
Spalne navade in vedenje | Število ur nočnega spanja, podrobni podatki – delavniki



Zaključki:

- Večina prebivalcev JVE med tednom ponoči spi največ 7 ur.
- 37 % prebivalcev JVE med tednom ponoči spi največ 6 ur.
- Eden od desetih prebivalcev JVE med tednom ponoči spi največ 5 ur.
- **Druge posebnosti podskupine:** Število ur nočnega spanja se s starostjo zmanjšuje in je najnižje pri starejši populaciji (stari 50 let in več).

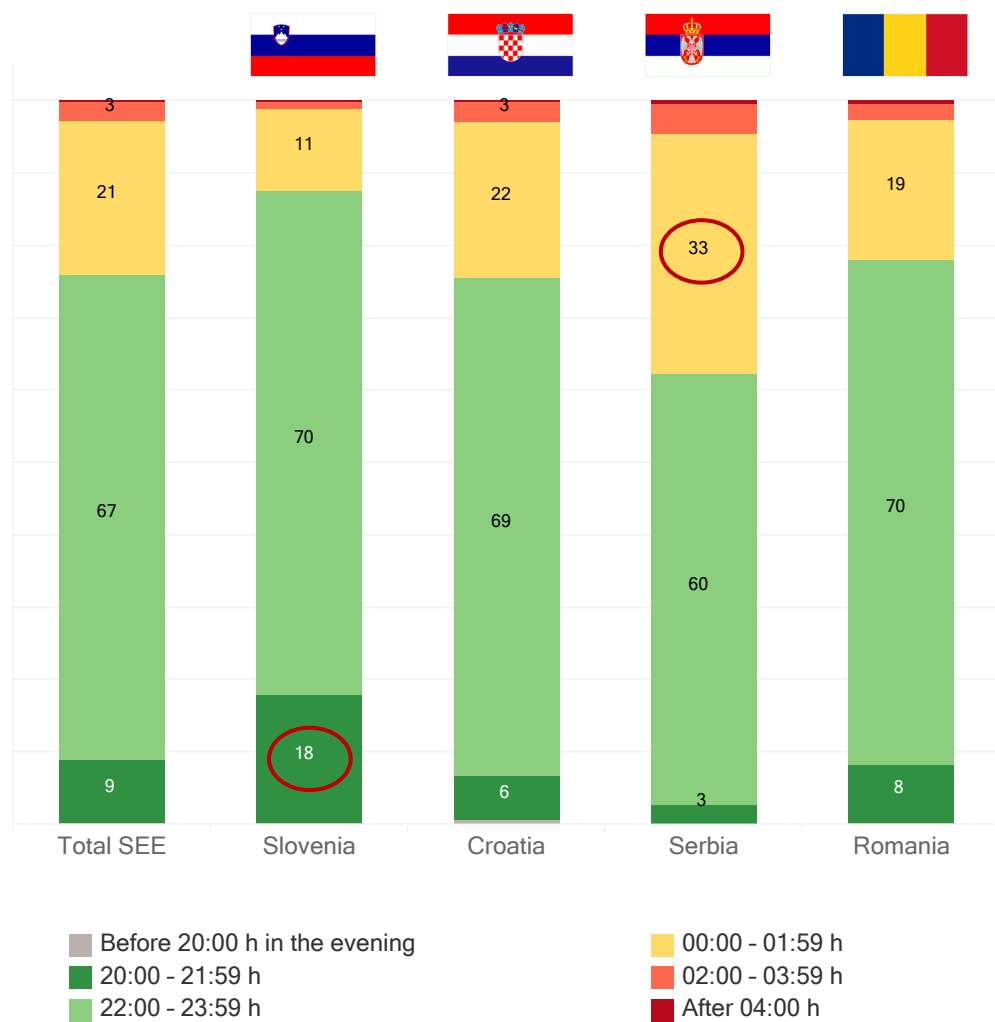
Spalne navade in vedenje | Število ur nočnega spanja, podrobni podatki – vikendi



Zaključki:

- Večina prebivalcev JVE med vikendi ponoči spi vsaj 8 ur.
- 26 % prebivalcev JVE med vikendi ponoči spi vsaj 9 ur.
- Eden od desetih prebivalcev JVE med vikendi ponoči spi več kot 9 ur.

Spalne navade in vedenje | Čas odhoda v posteljo



Zaključki:

- Večina prebivalcev JVE običajno zaspi med 22. uro in polnočjo.
- Eden od desetih prebivalcev zaspi pred 22. uro.
- Četrtnina prebivalcev JVE zaspi po polnoči, a večinoma pred 2. uro.
- **Posebnosti države:** Prebivalci Slovenije zaspijo prej kot prebivalci drugih držav JVE, medtem ko prebivalci Srbije zaspijo najkasneje (37 % jih zaspi po polnoči v primerjavi s 24 % v celotni regiji JVE).

Spalne navade in vedenje | Ali spiš v oblačilih, ki jih nosiš čez dan?

					
	Total SEE	Slovenia	Croatia	Serbia	Romania
No, never	67	76	67	66	58
Yes, but it happens only accidentally/ without planning, e.g. with TV, while reading	21	16	24	24	20
Yes, sometimes I decide so when I am in clothes that I wore only inside home (not outside)	9	4	7	8	17
Yes, I decide so in some specific occasions (too tired, sick, alcohol consumption, etc.)	6	4	7	5	9

Zaključki:

- Večina prebivalcev JVE trdi, da nikoli ne spijo v oblačilih, ki jih nosijo čez dan. Vendar pa jih tretjina (33 %) v oblačilih, ki jih nosijo čez dan, spi vsaj občasno.
- To se večinoma zgodi nenamerno, ko ljudje zaspijo med branjem ali gledanjem televizije, pogosto pa se tudi sami odločijo, da se bodo odpravili spat v oblačilih, ki so jih nosili čez dan – zlasti v primeru bolezni, utrujenosti in opitosti ter v primerih, ko so oblačila čista, saj so jih nosili le doma.
- **Posebnosti države:** Tudi te navade se spreminjajo od zahoda proti vzhodu – prebivalci Slovenije najredkeje spijo v oblačilih, ki jih nosijo čez dan, medtem ko v Romuniji to počnejo pogosteje.
- **Druge posebnosti podskupine:**
 - Mlajša populacija (18–35 let) se pogosteje odloča za spanje v dnevnih oblačilih.
 - Starši dojenčkov (do 1. leta starosti) pogosteje nenamerno zaspijo v oblačilih, ki jih nosijo čez dan (28 % v primerjavi z 21 % v celotni regiji JVE).

Spalne navade in vedenje | Dejavnosti pred spanjem

	Total SEE	 Slovenia	 Croatia	 Serbia	 Romania
Watching TV	65	65	69	59	68
Shower/ bath	57	56	52	63	59
Using phone in bed	57	45	60	66	57
Conversation with family members	31	24	30	34	37
Sex	28	32	24	29	28
Reading books	27	30	26	25	25
Praying/ meditation	16	10	22	13	21
Listening to relaxing music	16	17	14	17	16
Planning/ tomorrow's to-do list	15	10	12	24	14
Reading bedtime stories to kids	11	10	8	13	12
Glass of wine	8	5	8	6	12
Exercise/ Yoga	4	4	2	4	5

Zaključki:

- Najpogostejše dejavnosti, ki jih prebivalci JVE opravljajo, preden zaspijo, so gledanje televizije, prhanje/kopanje v kopalni kadi in uporaba telefona v postelji. Vse omenjene dejavnosti opravlja večina prebivalcev JVE (~ 60 %).
- V drugo skupino dejavnosti, ki jih ljudje najpogosteje opravljajo pred spanjem, sodijo pogovor z družinskimi člani, seks in branje knjig (~ 30 %).
- Eden od šestih prebivalcev JVE (~ 15 %) pred spanjem moli/meditira, posluša sproščujočo glasbo ali načrtuje/pregleduje seznam opravkov prihodnjega dne.
- Eden od desetih prebivalcev otrokom pred spanjem bere pravljice za lahko noč, medtem ko sta uživanje ob kozarcu vina in telesna vadba/joga dejavnosti, ki ju ljudje pred spanjem opravljajo najredkeje.
- Posebnosti države:**
 - Prebivalci Slovenije telefon v postelji uporabljajo redkeje kot prebivalci drugih držav.
 - Prebivalci Hrvaške in Romunije pred spanjem pogosteje molijo/meditirajo (to počne vsak peti prebivalec); prebivalci Romunije pred spanjem tudi pogosteje komunicirajo z družinskimi člani in si privoščijo kozarec vina.
 - Prebivalci Srbije se pred spanjem pogosteje prhajo/kopajo v kopalni kadi, uporabljajo telefon v postelji in načrtujejo seznam opravkov prihodnjega dne.
- Druge posebnosti podskupine:**
 - 44 % staršev svojim malčkom in predšolskim otrokom (starim 2–7 let) pred spanjem bere pravljice za lahko noč (v primerjavi z 11 % v celotni regiji JVE).
 - 32 % prebivalcev JVE, starih do 50 let, ima pred spanjem spolne odnose, 20 % prebivalcev JVE, starejših od 50 let, pa teh pred spanjem nima.

Spalne navade in vedenje | Najljubša dejavnost pred spanjem

	Total SEE	 Slovenia	 Croatia	 Serbia	 Romania
Sex	50	55	43	53	48
Watching TV	42	47	45	32	44
Using phone in bed	31	25	35	29	33
Reading books	30	39	24	31	25
Reading bedtime stories to kids	30	32	25	32	29
Praying/ meditation	27	23	31	29	22
Shower/ bath	23	22	25	29	19
Listening to relaxing music	23	15	29	31	18
Conversation with family members	17	26	16	17	14
Glass of wine	12	14	4	11	16
Exercise/ Yoga	7	0	0	8	14
Planning/ tomorrow's to-do list	3	0	6	1	7

Zaključki:

- Kot najljubšo dejavnost, ki jo opravljajo pred spanjem, je večina prebivalcev JVE izbrala seks – kot svojo najljubšo jo je izbralo 50 % tistih, ki jo izvajajo pred spanjem.
- Gledanje televizije je druga najbolj priljubljena dejavnost, ki jo ljudje opravljajo pred spanjem. Sledijo ji uporaba telefona v postelji, branje knjig in pravljič za lahko noč otrokom ter molitev/meditacija.
- Posebnosti države:**
 - Prebivalci Slovenije kot najljubši dejavnosti, ki ju opravljajo pred spanjem, pogosteje izpostavljajo branje knjig in pogovor z družinskimi člani.
 - Prebivalci Hrvaške kot najljubšo dejavnost, ki jo izvajajo pred spanjem, redkeje navajajo seks (čeprav je še vedno na prvem mestu), pogosteje pa poslušanje sproščujoče glasbe.
 - Prebivalci Srbije kot priljubljeno dejavnost, ki jo opravljajo pred spanjem, redkeje navajajo gledanje televizije, pogosteje pa prhanje/kopanje v kopalni kadi in poslušanje sproščujoče glasbe.
 - Prebivalci Romunije kot najljubšo dejavnost, ki jo opravljajo pred spanjem, pogosteje navajajo telovadbo/jogo.
- Druge posebnosti podskupine:**
 - Seks je kot najljubšo dejavnost, ki jo izvajajo pred spanjem, izbralo 65 % moških in 28 % žensk, ki se zanj odločajo pred spanjem.
 - Po drugi strani pa 37 % žensk in 20 % moških navaja branje knjig kot svojo najljubšo dejavnost, ki jo opravljajo pred spanjem.
 - 29 % mlajših prebivalcev JVE (starih do 35 let) kot najljubšo dejavnost, ki jo opravljajo pred spanjem, navaja gledanje televizije, medtem ko je med prebivalci, starejšimi od 50 let, takih kar 53 %.

Bolj zeleno = pogosteje

Rumeno = redkeje

Vprašanje: Katero dejavnost najraje opravljaš pred spanjem?

Enota: %
Osnova: anketiranci, ki dejavnost izvajajo pred spanjem

Spalne navade in vedenje | Motnje, ki onemogočajo kakovosten spanec

	Total SEE	 Slovenia	 Croatia	 Serbia	 Romania
Worries, planning, too much thinking before sleep	36	39	34	37	32
Insomnia, difficulties in getting asleep	23	21	27	23	23
Too much time spent with screen (TV, computer, phone) before going to sleep	20	17	22	22	20
Poor temperature control (too cold/ too hot)	20	21	22	18	18
Not having enough time for quality sleep	16	20	20	14	12
Waking up often to go to toilet	15	16	14	13	16
Person next to me is snoring	13	13	15	13	11
Chronical pain (e.g. headache, back pain)	12	15	12	11	9
Poor noise insulation	11	9	12	10	11
Bad dreams, nightmares	10	9	10	10	13
Kids waking up during night	10	9	10	9	11
Irregular working hours impact my biorhythm (e.g. working in shifts)	9	8	7	9	10
Uncomfortable bed	8	7	7	11	7
Person next to me is stealing my blanket/ cover	3	5	2	2	4
No distractions - I have good sleep quality	18	20	15	19	17

Zaključki:

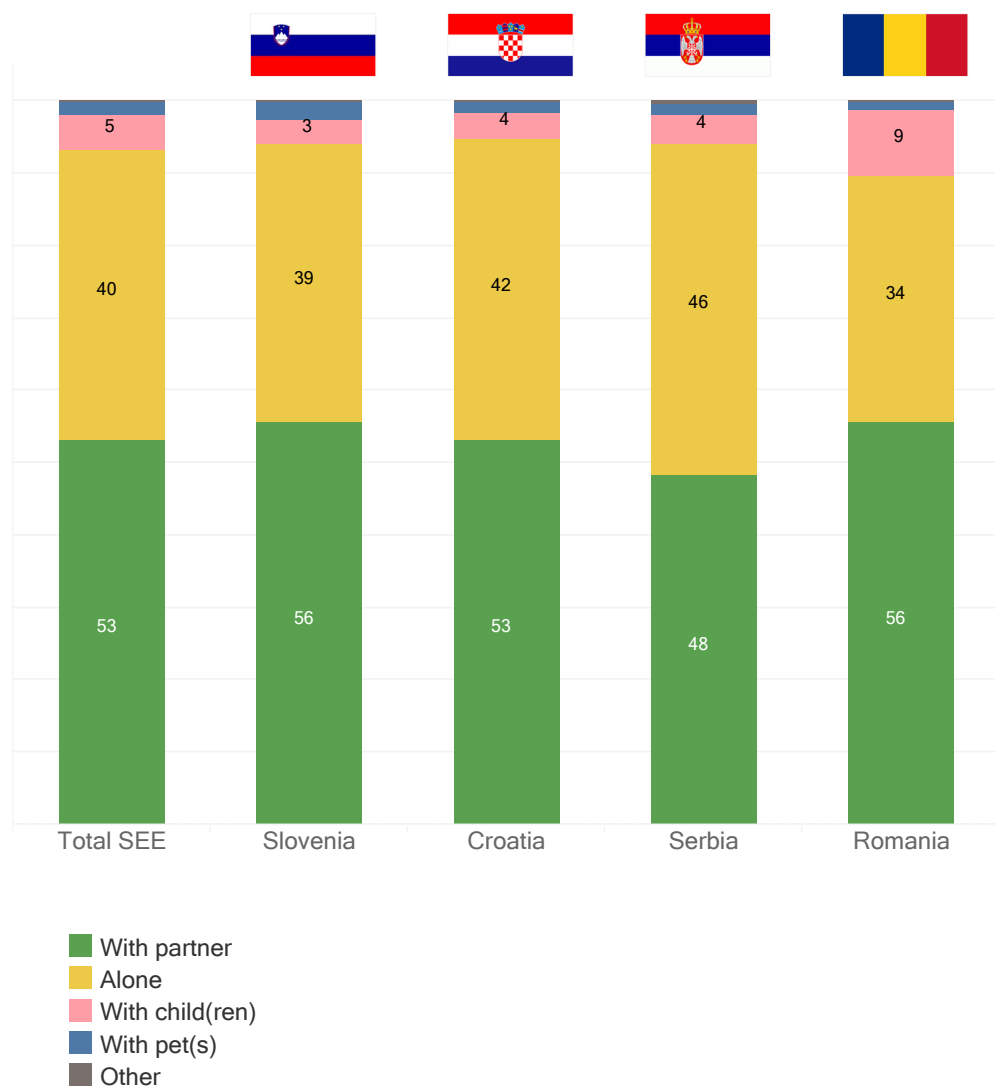
- Velika večina prebivalcev JVE se sooča z dejavniki, ki jim onemogočajo kakovosten spanec – le 18 % prebivalcev JVE trdi, da nimajo težav z motnjami in da je njihov spanec kakovosten. Glavne ovire za kakovosten spanec so skrbi, pripravljanje načrtov in pretirano razmišljanje pred spanjem (36 %), preživljanje prevelike količine časa pred zaslonom pred spanjem (20 %), neustrezno uravnavanje temperature (20 %) ter s tem povezana nespečnost in težave, ki jim preprečujejo, da bi zaspali (23 %).
- Prebivalci JVE navajajo tudi različne druge razloge za moteno spanje, kot so pomanjkanje časa za kakovosten spanec, pogosto zburjanje zaradi uporabe stranišča, smrčanje drugih oseb in druge vrste hrupa, kronične bolečine, neprijetne sanje/nočne more, otroci, ki se zbuja ponoči, neredni delovni čas/izmensko delo in neudobna postelja – vsak od teh dejavnikov vpliva vsaj na enega od desetih prebivalcev JVE.
- Posebnosti države:** Brez statistično pomembnih razlik med državami JVE – motnje spanja so univerzalna težava.
- Druge posebnosti podskupine:**
 - Pri starših manjših otrok je glavni razlog za motnje spanja nočno zburjanje otrok – kar 50 % staršev dojenčkov in malčkov (do 3. leta starosti) in 30 % staršev predšolskih otrok (starih 4–7 let) to navaja kot glavni razlog za motnje spanja.
 - Skrbi, pripravljanje načrtov in pretirano razmišljanje pred spanjem so pogosti razlogi za motnje spanja pri obeh spolih in vseh starostnih skupinah. Mlajša populacija JVE (do 35 let) kot razlog za motnje spanja pogosteje kot druge starostne skupine navaja dolgotrajno preživljanje časa pred zasloni pred spanjem, medtem ko starejša populacija JVE (nad 50 let) kot razloge za motnje spanja pogosteje navaja zburjanje zaradi uporabe stranišča in kronične bolečine.
 - Ženske se nekoliko pogosteje pritožujejo nad smrčanjem osebe, ki spi poleg njih, medtem ko moški pogosteje trdijo, da je njihov spanec nemoten.

Vprašanje: Kaj ti preprečuje kakovosten spanec – s katerimi od teh motečih dejavnikov se soočaš med spanjem?

Bolj zeleno = pogosteje
Rumeno = redkeje

Enota: %
Osnova: vsi anketiranci

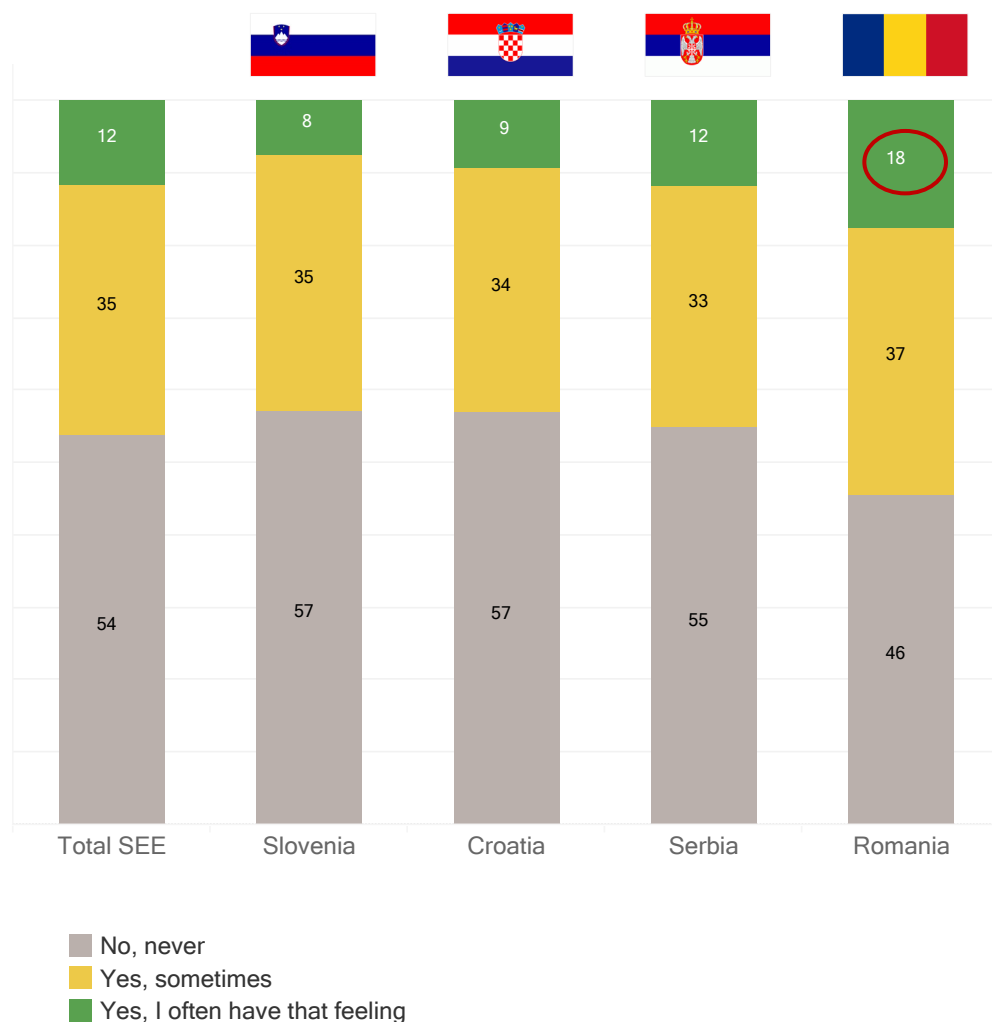
Spalne navade in vedenje | Najljubša družba za spanje



Zaključki:

- Spanje s partnerjem je najbolj priljubljena rešitev med prebivalci JVE (53 %), vendar pa precejšen delež ljudi (40 %) kljub temu raje spi samih. Spanje v družbi otrok in hišnih ljubljencev je izrazito manj priljubljeno.
- **Posebnosti države:** Brez statistično pomembnih razlik med državami JVE.
- **Druge posebnosti podskupine:**
 - Tudi med starši spanje v družbi otrok ni med najbolj priljubljenimi izbirami – najpogosteje izbirajo spanje s partnerjem, na drugem mestu pa je spanje v samoti. Spanje v družbi otrok je med starši po priljubljenosti na tretjem mestu, le pred spanjem s hišnimi ljubljenci.

Spalne navade in vedenje | Strah pred zamujenim med spanjem



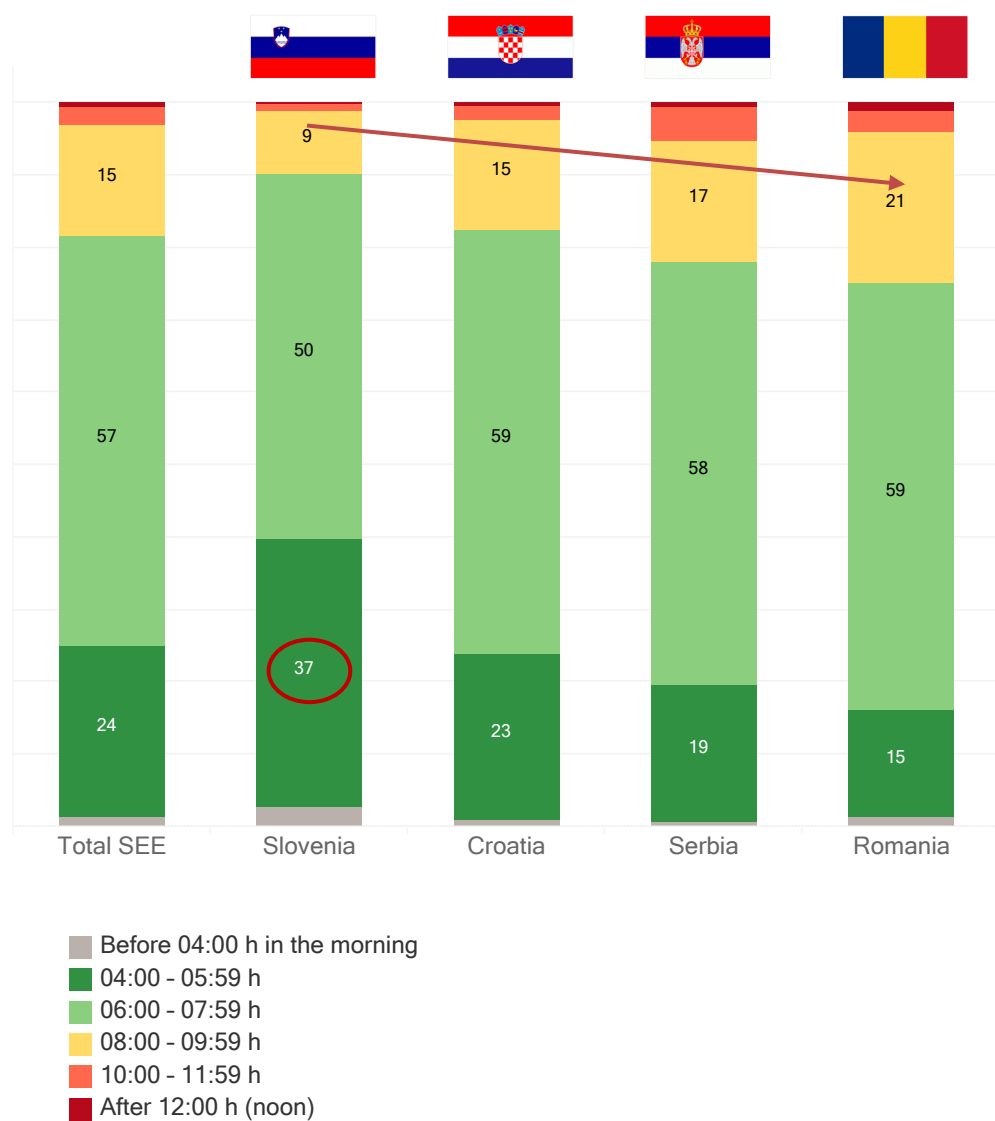
Zaključki:

- Polovica prebivalcev JVE se vsaj včasih spopada s strahom, da bi med spanjem nekaj pomembnega zamudili. Tretjina (35 %) jih trdi, da včasih občutijo strah pred zamujenim, medtem ko se vsaka deseta oseba v JVE (12 %) pogosto sooča s tem občutkom, ko se odpravi spat.
- **Posebnosti države:** Prebivalci Romunije se s strahom pred zamujenim pred spanjem soočajo nekoliko pogosteje.
- **Druge posebnosti podskupine:**
 - Mlajša populacija JVE (do 35 let) se med spanjem sooča z močnejšim strahom pred zamujenim – 17 % mladih trdi, da ga občutijo pogosto, v primerjavi z 12 % na ravni celotne populacije JVE (47 % več kot med splošno populacijo JVE).

Prebujanje: navade in vedenje



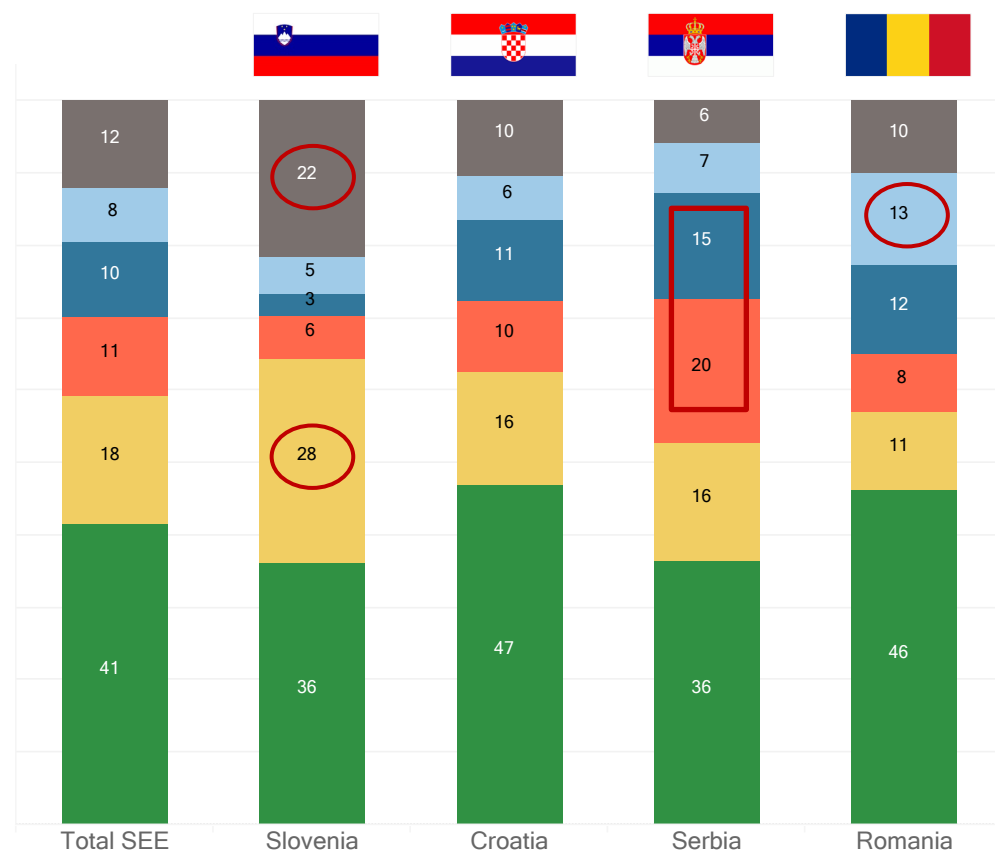
Navade in vedenje ob prebujanju | Čas prebujanja



Zaključki:

- Večina prebivalcev JVE se običajno zbudi med 6.00 in 7.59 zjutraj.
- Četrtnina (24 %) se jih zbujajo pred 6. uro zjutraj.
- Petina prebivalcev JVE se zbujajo po 8. uri zjutraj, vendar večinoma pred 10. uro.
- **Posebnosti države:** V Sloveniji se ljudje zbujajo veliko prej kot v drugih državah JVE. Ko se premikamo od zahoda proti vzhodu JVE, se pogostost poznejšega prebujanja povečuje.
- **Druge posebnosti podskupine:**
 - Mlajša populacija JVE (do 35 let) se zbujajo pozneje – 30 % mladih se zbujajo po 8. uri v primerjavi z 18 % na ravni skupne populacije JVE (67 % več kot med splošno populacijo JVE).

Navade in vedenje ob prebujanju | Čas spanja in prebujanja – kombinacije

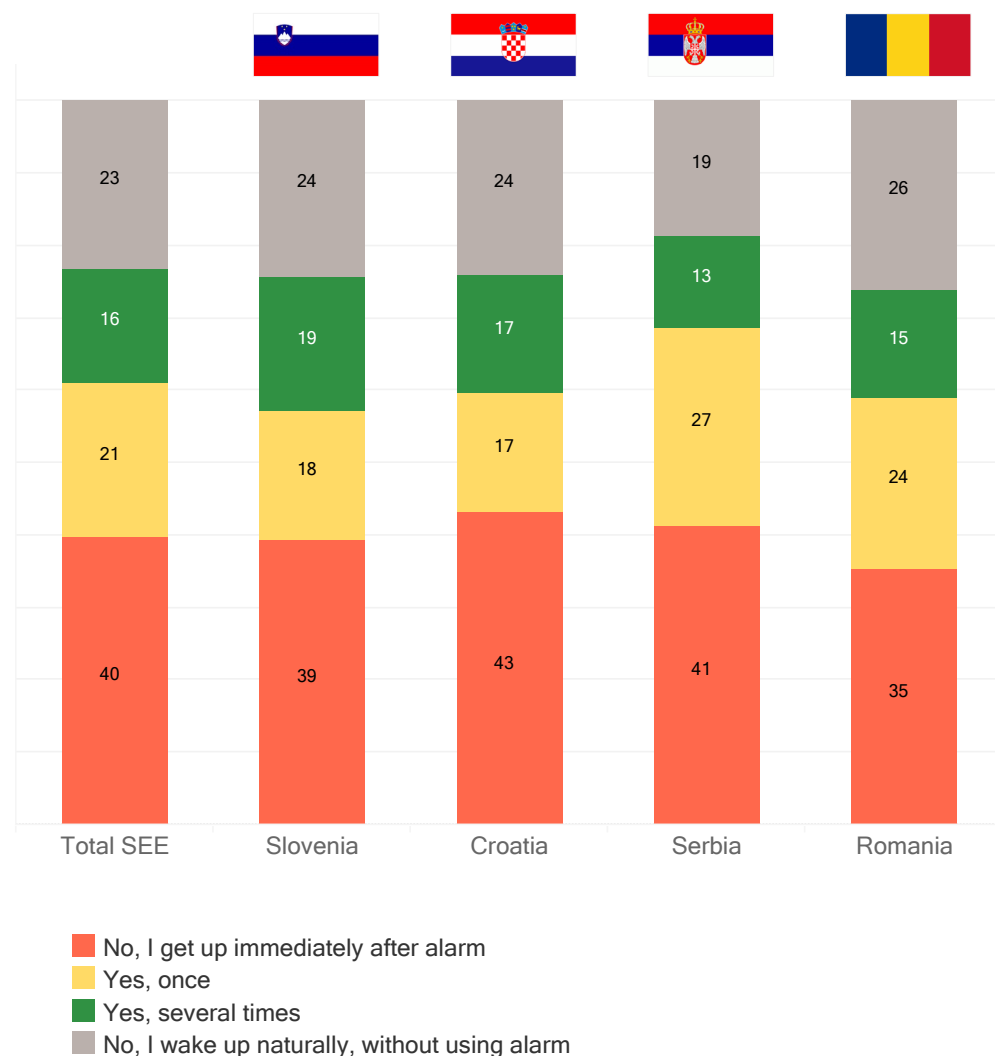


- Both regular - go to sleep between 22-24 and wake up between 06-08
- Go to sleep in regular time (22-24) but wake up early (before 06)
- Go to sleep late (after 24 - Midnight) but wake up in regular time (between 06-08)
- Both late - go to sleep after Midnight and wake up after 08
- Go to sleep in regular time (22-24) but wake up late (after 08)
- Other combinations (less than 5%)

Zaključki:

- Dva od petih prebivalcev JVE (41 %) imata »normalen« bioritem spanja – zaspita ob »običajnem« času (med 22.00 in polnočjo) in se zjutraj zbudita ob »običajnem« času (med 6.00 in 7.59).
- Približno petina (18 %) populacije hodi spat ob običajnem času, vendar se zbuja zgodaj.
- Desetina prebivalcev JVE se spat odpravlja pozno (po polnoči), vendar se zbuja ob običajnem času (med 6.00 in 7.59), medtem ko druga desetina obe dejavnosti opravlja pozno.
- **Posebnosti države:**
 - Prebivalci Slovenije izstopajo po vzorcih, ki vključujejo zgodnje vstajanje (takov scenarijih, kjer se odpravijo spat ob običajnem času, kot tudi v scenarijih, kjer se odpravijo spat zgodaj).
 - Prebivalci Srbije izstopajo po tem, da pogosto hodijo spat pozneje (tako v scenarijih, kjer se zbudijo ob običajnem času, kot tudi v tistih, kjer se zbudijo pozneje) – posledica tega je tudi dejstvo, da je število ur spanja v Srbiji na splošno najnižje.
 - Prebivalci Romunije nekoliko izstopajo po vzorcih, ki vključujejo poznejše vstajanje, zlasti v kombinaciji s spanjem ob običajnem času in poznim vstajanjem – to na splošno pomeni tudi, da je število ur spanja v Romuniji najvišje.
- **Druge posebnosti podskupine:**
 - »Normalen« bioritem spanja je pogostejši pri prebivalstvu z visoko izobrazbo in pri tistih z višjimi dohodki/brez finančnih težav.

Navade in vedenje ob prebujanju | Izbira funkcije dremeža budilke ob prebujanju



Zaključki:

- Četrtnina prebivalcev JVE se zbujajo samih, brez uporabe budilke (23 %).
- Med tistimi, ki se zbujajo z budilko, jih približno polovica vstane takoj po zvonjenju budilke, druga polovica pa uporabi funkcijo dremeža, ki jo pogosto izbere večkrat zaporedoma.
- **Posebnosti države:** Brez statistično pomembnih razlik med državami JVE – uporaba budilke in funkcije dremeža je v državah JVE konsistentna.
- **Druge posebnosti podskupine:**
 - Mlajša populacija JVE (do 35 let) uporablja funkcijo dremeža budilke veliko pogosteje – 51 % jih uporablja funkcijo dremeža budilke v primerjavi s 37 % na ravni celotne regije JVE (38 % več kot med splošno populacijo JVE).
 - Starejša populacija JVE (50 let in več) se pogosteje zbujajo sama, brez uporabe budilke – 38 % se jih zbujajo samih v primerjavi s 23 % na ravni celotne regije JVE (65 % več kot med splošno populacijo JVE).

Navade in vedenje ob prebujanju | Dejavnosti po prebujanju

	Total SEE	 Slovenia	 Croatia	 Serbia	 Romania
Coffee	57	50	58	52	69
Eating/ breakfast	38	40	37	28	46
48 % Scrolling the phone for news	35	29	43	38	29
Checking messages/ emails on phone	31	29	29	26	39
Shower/ bath	25	21	21	26	33
Waking up children	12	11	11	11	15
Exercise/ Yoga	6	8	5	6	6
Sex	5	5	7	3	5
Personal hygiene, toilette	3	6	4	5	0
Dressing and getting ready for work	2	4	2	2	0
Walking the dog	1	2	0	1	0
Praying, meditation	1	1	1	0	0

Zaključki:

- Uporaba telefona zjutraj postaja enako pomembna dejavnost kot pitje jutranje kave in zajtrkovanje – tretjina prebivalcev JVE zjutraj, ko vstane, na telefonu preveri novice, tretjina pa na njem preveri nova sporočila in e-pošto → na splošno je za polovico prebivalcev JVE (48 %) preverjanje telefona najpomembnejša jutranja dejavnost (med mladimi je pomembnejše kot pitje jutranje kave in zajtrkovanje).
- 57 % prebivalcev po prebujanju spi kavo, 38 % jih zajtrkuje, 25 % pa se jih oprha ali okopa v kopalni kadi.
- Druge, manj pogoste jutranje dejavnosti vključujejo telovadbo/jogo, seks, skrb za osebno higieno, oblačenje in pripravo na delo, sprehajanje psa ter molitev/meditacijo.
- Posebnosti države:**
 - Prebivalci Slovenije nekoliko redkeje pijejo kavo in preverjajo telefon.
 - Prebivalci Hrvaške nekoliko pogosteje preverjajo telefon.
 - Prebivalci Srbije v primerjavi s prebivalci drugih držav JVE pogosteje izpuščajo zajtrk.
 - Državljeni Romunije so med prebivalci JVE med tistimi, ki najpogosteje pijejo kavo, zajtrkujejo in se prhajo/kopajo v kopalni kadi.
- Druge posebnosti podskupine:**
 - 37 % staršev svoje predšolske otroke zbuja kmalu po tem, ko se zbudijo sami (v primerjavi z 12 % na ravni JVE), kar kaže na to, da njihovo prebujanje pogosto spodbujajo dejavnosti, povezane z otroki.
 - Mlajše prebivalstvo JVE (do 35 let) zjutraj pogosteje uporablja telefon kot pije kavo – 61 % jih telefon uporablja, ko se zbudijo, 46 % pa jih pije kavo (in zajtrkuje) – ta vzorec se močno razlikuje od vedenja na ravni celotnega prebivalstva JVE, kar kaže na razvoj pomembnega trenda.

Bolj zeleno = pogosteje

Rumeno = redkeje

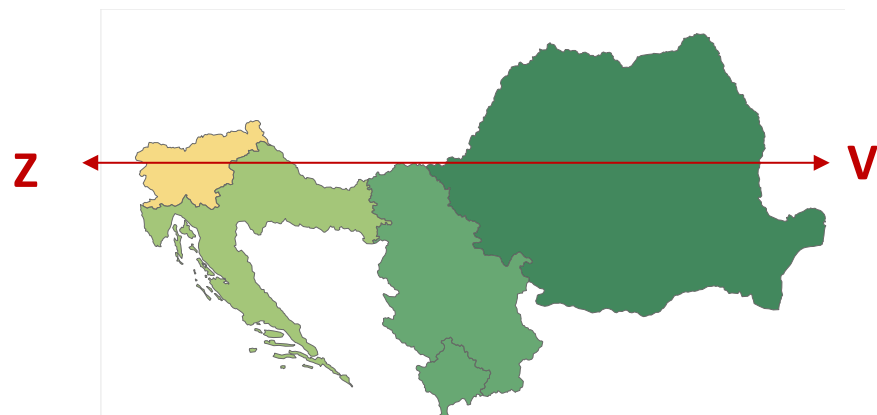
Vprašanje: Katere dejavnosti običajno najpogosteje opravljaš, ko se zbudiš?

Enota: %
Osnova: vsi anketiranci

Posebnosti držav



Povzetek ugotovitev | Posebnosti države (1)



NA SPLOŠNO SE SPREMINJA OD ZAHODA PROTI VZHODU

- Pogostost uporabe spalnice kot delovnega prostora se povečuje od zahoda proti vzhodu. To je povezano tudi z velikostjo domov, ki je največja v Sloveniji in se zmanjšuje od zahoda proti vzhodu regije JVE.
- Kdo je zadolžen za pospravljanje otroške spalnice? Otroci na zahodu (Slovenija), starši na vzhodu (Romunija, Srbija).
- Spanje v dnevnih oblačilih: najredkeje na zahodu (Slovenija) in pogostejše v Romuniji.
- Ko se premikamo od zahoda (Slovenija) proti vzhodu (Romunija) JVE, se pogostost poznejšega prebujanja povečuje.

BREZ POSEBNOSTI ZA POSAMEZNO DRŽAVO (UNIVERZALNO ZA VSE DRŽAVE)

- Splošne navade in preference v zvezi s spanjem in zbujanjem.
- Dodatna ura spanja ob koncu tedna v primerjavi z delovniki.
- Univerzalni razlogi za motnje spanja – dejavniki, ki preprečujejo dober spanec.
- Najljubša družba za spanje – spanje s partnerjem, na drugem mestu spanje brez družbe (tudi med starši).
- Uporaba budilke in funkcije dremeža.

Povzetek ugotovitev | Posebnosti države (2)

SLOVENIJA 	HRVAŠKA 	SRBIJA 	ROMUNIJA 
- Najredkeje uporabljajo spalnico kot delovni prostor (30 %). - Otroci v Sloveniji noči najredkeje preživljajo v postelji staršev. - Otrok je večinoma zadolžen za pospravljanje lastne spalnice. - Spat hodijo prej kot v vseh drugih državah JVE. - Najredkeje spijo v oblačilih, ki jih nosijo čez dan. - Pred spanjem redkeje uporabljajo telefon v postelji. - Kot najljubši dejavnosti, ki ju opravljajo pred spanjem, pogosteje izpostavljajo branje knjig in pogovor z družinskimi člani. - Zbudjajo se veliko prej kot v vseh drugih državah JVE. - Ko se zbudijo, nekoliko redkeje pijejo kavo in preverjajo telefon.	- Otroci imajo nekoliko pogosteje ločeno spalnico. - Pogosteje molijo/meditirajo pred spanjem. - Kot najljubšo dejavnost, ki jo izvajajo pred spanjem, redkeje navajajo seks (čeprav je še vedno na prvem mestu), pogosteje pa poslušanje sproščujoče glasbe. - Kot prvo jutranjo dejavnost nekoliko pogosteje navajajo preverjanje telefona.	- Zelo pogosto uporabljajo spalnico kot delovni prostor (60 %). - Otroci noči najpogosteje preživljajo v postelji staršev. - Starši so večinoma zadolženi za pospravljanje otroške spalnice. - Spat se odpravljajo kasneje kot prebivalci drugih držav JVE (37 % se jih odpravlja spat po polnoči v primerjavi s 24 % v celotni regiji JVE). - V povprečni noči spijo manj ur. - Kot dejavnosti, ki jih opravljajo pred spanjem, pogosteje navajajo prhanje/kopanje v kopalni kadi, uporabo telefona v postelji in načrtovanje seznama opravkov prihodnjega dne. - Prebivalci Srbije kot najljubšo/najpogostejšo dejavnost, ki jo opravljajo pred spanjem, redkeje navajajo gledanje televizije, pogosteje pa prhanje/kopanje v kopalni kadi in poslušanje sproščujoče glasbe. - V primerjavi s prebivalci drugih držav JVE pogosteje izpuščajo zajtrk.	- Najpogosteje uporabljajo spalnico kot delovni prostor (63 %). - Starši so večinoma zadolženi za pospravljanje otroške spalnice. - V povprečni noči spijo več ur. - Najpogosteje spijo v oblačilih, ki jih nosijo čez dan. - Pred spanjem pogosteje molijo/meditirajo, komunicirajo z družinskimi člani in uživajo v kozarcu vina. - Kot najljubšo/najpogostejšo dejavnost, ki jo opravljajo pred spanjem, pogosteje navajajo vadbo/jogo. - Nekoliko pogosteje se soočajo s strahom pred zamujenim. - V regiji JVE so med tistimi, ki po prebujanju najpogosteje pijejo kavo, zajtrkujejo in se prhajo/kopajo v kopalni kadi.

Tack!

